

# Harvest of the Month



Network for a Healthy California

The *Harvest of the Month* featured fruit is **berries**



## Health and Nutrition Go Hand-in-Hand

Make half your plate fruits and vegetables and be active every day. Drink water instead of sugary drinks. (Sugary drinks are the largest single source of added sugar in the American diet.) Doing these things may lower the risk of serious health problems like obesity, type 2 diabetes, heart disease, stroke, and some types of cancer.

A ½ cup of berries – like blackberries, blueberries, raspberries, strawberries – is a good source\* of vitamin C. This vitamin helps the body heal cuts and wounds and lower the risk of infection. A ½ cup of most berries is also a good source\* of fiber, which helps you feel full. Berries are rich in phytochemicals that may help you stay healthy.

\*Good sources provide 10-19% Daily Value.

## Healthy Serving Ideas

Blend frozen berries with sliced bananas, lowfat milk, and 100% orange juice for a refreshing smoothie.



Make healthy banana splits for dessert! Top a peeled banana with lowfat vanilla yogurt. Sprinkle with lowfat granola and add your favorite berries.



Add blueberries to oatmeal, lowfat yogurt, or cereal.



## Shopper's Tips

- Choose fresh **blueberries** that are plump and have a solid, dark blue color. Refrigerate for up to two weeks.
- Choose fresh **raspberries** that are bright and evenly colored. Refrigerate for up to three days.
- Select fresh **blackberries** that are dry and shiny, without any green or red colors. Refrigerate for up to three days.
- Wash berries just before serving.
- Shop for berries in season to get the best value. Low-cost produce can be found at your local farmers' market. Or buy frozen berries year-round at the grocery store.

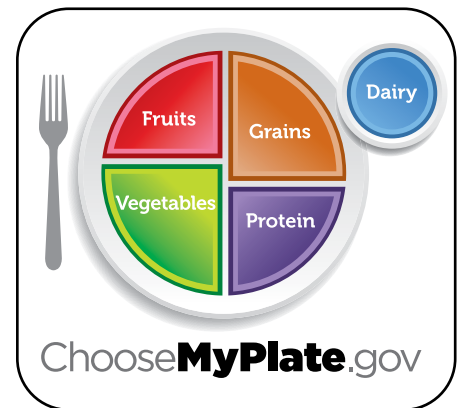
## Let's Get Physical!

Local farms often have "pick-your-own" berry patches. Have fun and be active by selecting and picking your own fresh fruit.

## How Much Do I Need?

The amount of fruits and vegetables you need depends on your age, gender, and the amount of physical activity you get every day. A good tip to follow is:

- Make half your plate fruits and vegetables to reach your total daily needs!



For more recipes and tips, visit:  
[www.CaChampionsForChange.net](http://www.CaChampionsForChange.net)

# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de La Cosecha del Mes son las

## bayas



### La salud y la nutrición van mano a mano

Haga que la mitad de su plato contenga frutas y verduras y manténgase activo todos los días. Tome agua en lugar de bebidas azucaradas. (Las bebidas azucaradas son una de las mayores fuentes de calorías adicionales en la dieta americana). Si hace estas cosas podrá reducir su riesgo de padecer problemas serios de salud como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.

Una ½ taza de bayas es una fuente buena\* de vitamina C. Esta vitamina ayuda al cuerpo a cicatrizar las cortadas y disminuir el riesgo de infección. Una ½ taza de la mayoría de las bayas es también una fuente buena\* de fibra, la cual ayuda a sentirse satisfecho. Las bayas son ricas en fitoquímicos que le ayudan a mantenerse saludable.

\* Las fuentes buenas aportan 10-19% del valor diario.

### Ideas saludables de preparación

Licúe bayas congeladas con plátano, leche baja en grasa y jugo de naranja 100% natural para preparar un licuado refrescante.



¡Prepare un *banana split* saludable! Agregue yogur de vainilla bajo en grasa sobre el plátano rebanado. Espolvoree con granola baja en grasa y sus bayas favoritas.



Agregue arándanos a la avena, yogur bajo en grasa o cereal.



### Consejos saludables

- Escoja **arándanos azules** redondeados de color azul oscuro. Refrigere hasta por dos semanas.
- Escoja **frambuesas** frescas de color fuerte y uniforme. Refrigere hasta por tres días.
- Elija **zarzamoras** frescas, brillosas, que no estén mojadas, sin color verde o rojo. Refrigere hasta por tres días.
- Lave las bayas justo antes de servir.
- Compre bayas en temporada para obtener el mejor precio.

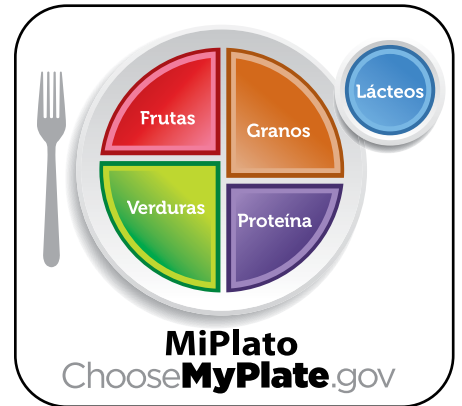
### ¡En sus marcas, listos...!

Con frecuencia las granjas locales tienen parcelas en donde puede ir a cortar bayas. Diviértase y manténgase activo cortando su fruta fresca.

### ¿Cuánto necesito?

La cantidad de fruta y verdura que necesita depende de su edad, si es hombre o mujer y la cantidad de actividad física que hace cada día. Un buen consejo a seguir es:

- ¡Haga que la mitad de su plato contenga frutas y verduras para alcanzar el total de su necesidad diaria!



Adaptado del USDA

Para más consejos y recetas, visite:  
[www.CampeonesDelCambio.net](http://www.CampeonesDelCambio.net)